

Γιατί δεν πρέπει να κοιμάστε με την τηλεόραση ανοιχτή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



158913 Αν είστε από τους ανθρώπους που θεωρούν ότι είναι ευκολότερο να τους πάρει ο ύπνος με την τηλεόραση ανοιχτή, πρέπει να ξέρετε ότι αυτό διαταράσσει τη σωστή διαδικασία του ύπνου και επηρεάζει τη γενικότερη υγεία σας. Οι επιστήμονες συμφωνούν ότι πρέπει να κοιμόμαστε σε δωμάτια χωρίς φως.

Όταν ο ήλιος ανεβαίνει ψηλά, οι υποδοχείς του φωτός στον αμφιβληστροειδή στέλνουν σήμα ότι είναι καιρός να ξυπνήσουμε και εμποδίζεται η δημιουργία μελατονίνης, της ορμόνης του ύπνου.

Όταν νυχτώνει, η κατάσταση είναι διαφορετική. Απελευθερώνεται μελατονίνη και το σώμα λαμβάνει σήμα ότι είναι ώρα να κοιμηθεί. Ωστόσο, αν είστε εκτεθειμένοι σε μια ισχυρή πηγή φωτός, όπως η τηλεόραση, θα είστε ανήσυχoi επειδή το φως διαταράσσει τις βασικές λειτουργίες του σώματος καθώς και την είσοδο στη φάση του ύπνου.

Ως αποτέλεσμα θα νιώθετε υπνηλία και θα έχετε κακή διάθεση όταν ξυπνάτε. Γι' αυτό λοιπόν σας συμβουλεύουμε να αποφύγετε αυτή τη συνήθεια.

Πηγή: govastileto.gr